ФИТНЕС

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ЦСП ПО
_____Колобкова О.А..
«___» _____2022 г.

Расписание занятий
во Дворце спорта «Олимпийский»
с 16 мая по 30 июня 2022 года

Время работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.30	***Sculpt & Stretch***		***ABL***		***Fit Mix***
18.30	***Fit Mix***		***Bums +Abs***		***TABATA***
19.30		***Up.Body&Stretch***		***YOGA***	

Внимание:

Fit Mix - это своеобразная совокупность динамических тренировок, сочетающая в себе элементы степа, фитбола, стречинга, фитбокса, аэробики, кардиотренировок, силовых занятий. Статические и энергические упражнения позволяют равномерно задействовать все группы мышц, как итог, происходит эффективное похудение. Помимо уменьшения объемов и тела обретается выносливость , появляется мышечный рельеф, улучшается осанка и самочувствие, укрепляется иммунитет.

Групповые занятия проводятся по расписанию.
Администрация ДС «Олимпийский» оставляет за собой право замены инструктора, времени и вида занятий

Согласовано: Зав. ДС «Олимпийский» Назаркин Р.В._____

Планово-финанс. отдел ГАУ ЦСП ПО_____

Исполнитель Бубенцова А.И._____